

**PONTIFICIA UNIVERSIDAD
CATÓLICA DEL PERÚ**

FACULTAD DE EDUCACIÓN



Estado del arte sobre la influencia de la educación emocional en la
educación primaria

Trabajo de investigación para obtener el grado académico de Bachillera
en Educación presentado por:

ARAPA BATALLANOS, BANA CRISTINA

Asesor

SÁNCHEZ HUARCAYA, ALEX OSWALDO

Lima, 2021

RESUMEN

Este Estado del Arte presenta un análisis crítico en torno a diversas fuentes sobre la educación emocional en primaria el cual es un proceso educativo continuo que busca un desarrollo integral. El objetivo es conocer los aportes de la educación emocional en niños y niñas del nivel primario. Por ello, se realiza un estudio documental mediante matrices en las cuales se analizan un total de treinta y cuatro fuentes. De entre ellas, veinticuatro son artículos de revista que fueron recopilados de Redalyc, EBSCO, Researchgate, Scielo, JSTOR; dos capítulos, de libros de dos bibliotecas; un libro electrónico, de la plataforma Ingebook; cuatro informes de instituciones internacionales; y tres páginas web de instituciones internacionales. La estructura de este trabajo presenta tres apartados: desarrollo de competencias emocionales y sociales, influencia de las competencias emocionales en el aprendizaje y buen desempeño académico y la educación emocional como promotora de la salud. La reflexión final del Estado del Arte es que la educación emocional, por medio del desarrollo de competencias emocionales de regulación emocional, autonomía personal y habilidades de vida y bienestar al igual que las áreas de competencias de autoconciencia, competencia social y habilidades para relacionarse influyen positivamente en el aspecto social, emocional, académico y de salud por lo que se considera importante para el desarrollo integral de la persona. Es más, estas competencias se interrelacionan para que el individuo genere afectos positivos que le ayuden a afrontar situaciones adversas a lo largo de la vida.

Palabras clave: Educación emocional, competencias sociales y emocionales, bienestar, aprendizaje

ABSTRACT

This State of the Art presents a critical analysis around a variety of information sources about emotional education in primary school, which is a continuous educational process that seeks an integral development. The purpose is to know the contributions of emotional education in elementary school children. Therefore, a documentary study is carried out using matrices in which a total of thirty four sources are analyzed. Among them, twenty four journal articles were collected from Redalyc, EBSCO, Researchgate, Scielo, JSTOR; two book chapters, from two libraries; an e-book, from the Ingebook platform; four reports from international institutions; and three websites of international institutions. The structure of this work presents three sections: development of emotional and social competences, influence of emotional competencies in learning and good academic performance and emotional education as a health promoter. The final reflection of this State of the Art is that emotional education, through the development of emotional competencies of emotional regulation, personal autonomy and life and well-being skills, as well as the competence areas of self-awareness, social awareness and relationship skills positively influence in social, emotional, academic and health aspects, which is why it is considered important for the integral development. Moreover, these competencies are interrelated so that the individual generates positive affections that help them to face adverse and / or difficult situations throughout life.

Keywords: Emotional education, social and emotional competencies, wellness, learning

ÍNDICE

RESUMEN	2
ABSTRACT	2
INTRODUCCIÓN	4
1. DESARROLLO DE COMPETENCIAS EMOCIONALES Y SOCIALES	6
1.1. COMPETENCIAS EMOCIONALES Y ÁREAS DE COMPETENCIAS	7
2. INFLUENCIA DE LAS COMPETENCIAS EMOCIONALES EN EL APRENDIZAJE Y BUEN DESEMPEÑO ACADÉMICO.....	13
2.1. COMPETENCIAS EMOCIONALES Y PROCESOS COGNITIVOS	14
2.2. COMPETENCIAS EMOCIONALES Y APRENDIZAJE.....	15
2.3. COMPETENCIAS EMOCIONALES Y RENDIMIENTO ACADÉMICO	17
3. LA EDUCACIÓN EMOCIONAL COMO PROMOTORA DE LA SALUD	19
4. REFLEXIONES FINALES.....	24
5. REFERENCIAS	26

INTRODUCCIÓN

La educación emocional surge a inicios del siglo XXI, pues el aspecto emocional cobra relevancia con el surgimiento y extensión del constructo inteligencia emocional. Desde entonces, autores como Bisquerra (2003), Collaborative for Academic, Social and Emotional Learning (2020) y Huerta (2019) han desarrollado e investigado sobre la educación emocional. Al relacionar las definiciones de los autores mencionados, se puede decir que la educación emocional es un proceso educativo continuo que busca un desarrollo integral y el bienestar de la persona mediante el desarrollo de la dimensión emocional en un primer momento. Cabe resaltar que al ser un proceso educativo se requiere de la participación de todos los agentes educativos, entonces, su campo de acción traspasa el aula de clases.

En los siguientes años, diversos autores han enfatizado la relevancia de algunos aspectos desarrollados positivamente mediante la educación emocional, pues influye en el desarrollo emocional, social y de salud. Algunos de estos son las relaciones interpersonales y el conocimiento personal. Las habilidades desarrolladas por medio de las competencias de la educación emocional, por ejemplo, permiten generar afectos positivos que ayudan a que la persona se desenvuelva en el ambiente. Incluso, algunos autores indican que la educación emocional favorece el aprendizaje y el rendimiento académico.

Relacionado a ello, durante mi ayudantía presencial observé cómo la falta de autorregulación de las emociones afectaba a las relaciones entre los mismos estudiantes y la resolución de situaciones problemáticas. Debido a las reacciones desproporcionadas por parte de los niños, el problema muchas veces se agravaba, distraía a los estudiantes de sus actividades y se generaba un clima de angustia e incomodidad en el aula. Escenarios como este, se presenta en un aula de clase o en el patio de juegos, pues los niños interactúan unos con otros y en esa interacción se generan posibles conflictos.

Por lo tanto, la escuela es un lugar idóneo para promover un buen desarrollo emocional y social, ya que el niño en este lugar experimenta cómo es la convivencia con otros y en especial con personas semejantes como lo son sus pares. En otras palabras, al ser un lugar de socialización diferente al hogar permite al niño y niña

experimentar nuevas emociones y sentimientos. En este sentido, la educación emocional tendría que tomar un lugar, pues, a grandes rasgos, busca el bienestar de la persona.

Si bien el término bienestar de la persona es amplio de por sí, aún quedan dudas sobre los aspectos específicos que se ven influenciados positivamente por la educación emocional. Además, este proceso educativo puede desarrollarse en diferentes niveles educativos. Entonces, surge la pregunta ¿Cómo influye la educación emocional en la educación primaria? Por tal motivo, el objetivo planteado en este Estado del Arte es conocer la influencia de la educación emocional en niños y niñas del nivel primaria. La identificación de esta interrogante permitió establecer la estructura del presente Estado del Arte.

En relación con la metodología de este trabajo, se basa en un estudio documental llamado estado del arte por el cual se recoge el conocimiento relacionado a un objeto de estudio para luego ser analizados mediante matrices. La primera matriz usada fue una matriz bibliográfica en la cual se organiza los datos más relevantes de fuentes como artículos de revista recopilados de bases de datos como Redalyc, EBSCO, Researchgate, Scielo, JSTOR; capítulos de libros; informes; y páginas web de instituciones y organizaciones. La segunda matriz permitió establecer relaciones entre la información recogida de las diversas fuentes para determinar los apartados de este trabajo.

En las reflexiones finales se identificó que la educación emocional es un factor importante para formar ciudadanos responsables, favorecer el proceso de aprendizaje, consecuentemente, el rendimiento académico, y mantener una buena salud física y mental. Esto se debe principalmente al desarrollo de competencias emocionales de regulación emocional, autonomía personal y habilidades de vida y bienestar como de áreas de competencias de autoconciencia, competencia social y habilidades para relacionarse. Estas en su conjunto generan afectos positivos que ayudan a afrontar situaciones adversas. Por lo tanto, en la escuela es necesario desarrollar habilidades, aptitudes y contenidos de estas competencias y/o áreas de competencias en las áreas curriculares de manera transversal.

1. Desarrollo De Competencias Emocionales Y Sociales

En este apartado se presentan y explican una serie de competencias emocionales y sociales que se desarrollan por medio de una educación emocional, para lo cual se han revisado once fuentes. Siendo Rafael Bisquerra un autor reconocido en este tema, se dan a conocer las cinco competencias emocionales que él menciona en su propuesta. Paralelamente, se comparan éstas con las cinco áreas de competencias del aprendizaje social y emocional (social and emotional learning SEL) planteadas por Collaborative for Academic, Social and Emotional Learning (CASEL) cuya página web presenta investigaciones, iniciativas y programas en torno a SEL.

Asimismo, se profundiza en cada competencia emocional de Bisquerra y/o área de competencia de CASEL con el fin de conocer su implicancia y relevancia en el desarrollo emocional y/o social del niño y niña de primaria. En este sentido, se abarca los aspectos relacionados al establecimiento de vínculos interpersonales entre pares (Betina y Contini de González, 2011; Brackett y Simmons, 2015; Papalia, Feldman y Wendkos, 2019; Rendón, 2007), al desarrollo de afectos positivos y la adaptación al ambiente o medio social (Caycedo, Gutiérrez, Ascencio y Delgado, 2005; Cedeño, López y Valencia, 2019; Ortiz, M., Aguirrezabala, Apodaka, Etxebarria y López, 2002; Shiner y Masten, 2002; Rendón, 2007; Trianes, Jiménez, y Muñoz, 2007).

A continuación, se presentan las competencias emocionales de Bisquerra como las áreas de competencias de CASEL. Por un lado, la propuesta de Bisquerra (2003) presenta las siguientes competencias emocionales: conciencia emocional, regulación emocional, inteligencia interpersonal, habilidades para la vida y bienestar y autonomía personal. Por otro lado, CASEL (2020) menciona las siguientes cinco áreas de competencias: autoconciencia, autocontrol, conciencia social, habilidades para relacionarse y toma de decisiones responsables.

1.1. Competencias Emocionales Y Áreas De Competencias

En un primer momento, se aprecian coincidencias en los nombres y se infiere cierta conexión entre ambos grupos. Incluso, se podría afirmar que unas involucran a otras. Pese a ello, es importante resaltar que hay diferencias en su naturaleza, las cuales se hacen visibles en las siguientes comparaciones.

La primera competencia emocional de Bisquerra (2003) es la conciencia emocional. Mediante ésta, la persona puede percibir y nombrar cada emoción o sentimiento propio; incluso cuando experimenta más de una. Además, la persona posee la habilidad de comprender las emociones de los otros. En cambio, el área de competencia llamada autoconciencia hace referencia a la comprensión de pensamientos y valores además de las emociones e incluye el reconocimiento de las propias fortalezas, limitaciones y los motivos detrás de estos (CASEL, 2020). En este sentido, el segundo autor vincula el área de competencia al conocimiento personal en comparación con el primero.

Por ejemplo, si un niño que ha desarrollado su conciencia emocional está jugando a las escondidas, él podrá reconocer las diferentes emociones experimentadas durante el juego y luego compartirlas con los otros. En cambio, un niño que ha desarrollado el área de competencia de autoconciencia podría comentar que ha perdido en el juego porque se reconoce como impaciente y no pudo controlar sus impulsos, por lo que se movió en el momento menos indicado dando pistas de su ubicación.

La segunda competencia emocional mencionada por Bisquerra (2003) es la regulación emocional. Esta consiste en tomar conciencia de que la emoción, cognición y el comportamiento se relacionan entre sí, pues una emoción genera una respuesta que puede ser regulada por medio de estrategias de autorregulación. Es decir, una persona puede modificar su actuar (acción) si regula sus emociones. Además, la persona tiene la capacidad de generar de manera consciente y por voluntad propia emociones positivas como alegría, humor, etc. para vivir mejor.

En cuanto al autocontrol, segunda área de competencia de CASEL (2020), este incluye el primer aspecto de la competencia anterior y agrega un sentido

personal, de propósito y proyección. Es decir, el autor menciona que manejar las propias emociones, pensamientos y comportamientos hace posible establecer y cumplir metas personales y colectivas por medio de la autodisciplina, automotivación y de estrategias de autocontrol como las del manejo del estrés. En ningún momento menciona la segunda capacidad, pero se podría considerar como estrategia antes el estrés generar emociones positivas.

En relación con lo anterior, tanto Betina y Contini de González (2011) como Rendón (2007) mencionan lo importante que es que los niños y niñas controlen sus reacciones emocionales. Esta habilidad les permite generar y mantener emociones para comprender la situación social en la que se encuentran y generar una respuesta adecuada y positiva siendo esa una respuesta constructiva. La respuesta esperada se aprende por la observación y continua práctica al interactuar con otros. Dicho de otro modo, mientras puedan regular más sus emociones, podrán aprender a expresarlas de manera pertinente, pues son conscientes de sus acciones y comprenden cuáles son las expectativas sociales favoreciendo así sus relaciones sociales.

Por ejemplo, si una niña que puede regular sus emociones está jugando baloncesto y ha estado fallando en los pases, lo cual la estresa, entenderá porqué el equipo y el entrenador decidieron cambiar de jugador. Esto se debe a que ha escuchado a sus compañeros y entiende que por el momento es mejor quedarse en la banca, calmarse y apoyar a su equipo. Ella podría usar la técnica de la respiración profunda para calmar su frustración. Es más, si ella ha desarrollado la capacidad de generar emociones positivas, podría recordar algo gracioso que le haga sentir mejor. Entonces, el comportamiento de la niña responde a la expectativa social dentro de un juego en equipo cuya meta colectiva es ganar el juego.

La tercera competencia expuesta por Bisquerra (2003) se llama inteligencia interpersonal, la cual permite relacionarse positivamente con otros. La persona que la ha desarrollado domina habilidades sociales básicas, respeta a los otros y es asertiva. A su vez, tiene una comunicación receptiva y expresiva, por lo que se comunica efectivamente. También, esta persona demuestra actitudes prosociales y de cooperación.

En comparación con lo anterior, CASEL (2020) incorpora un elemento cultural en su tercera área de competencia cuyo nombre es habilidades para relacionarse. El autor se refiere a una competencia cultural, la cual permite desenvolverse eficaz y eficientemente en diferentes entornos sociales entendiendo que estos tienen exigencias y oportunidades según el contexto. En otras palabras, el individuo podrá reconocer además de las características sociales del lugar en el que se encuentre, las características culturales. Por lo tanto, podrá actuar, expresarse, comunicarse, etc. de manera adecuada siguiendo sus propios objetivos.

En relación con la competencia mencionada anteriormente, algunas autoras resaltan su importancia para el desarrollo social del niño. Tanto Betina y Contini de González (2011) como Papalia, Feldman y Wendkos (2019) señalan que las relaciones interpersonales en los niños, en especial con sus pares, les ayuda a desarrollar una gama de habilidades sociales y valores que no han aprendido de los adultos, pues la escuela es un espacio diferente de socialización. Además, la aceptación de los pares se vuelve relevante, pues influye en su autoestima, futura adaptación, en el sentido de pertenencia y el desarrollo de su autoconcepto, capacidades cognitivas y sociales (Papalia, Feldman y Wendkos, 2019).

En suma, el niño logrará relacionarse con sus pares de manera satisfactoria si pone en práctica habilidades sociales y emocionales. En cuanto a las primeras, Betina y Contini de González (2011) y Papalia, Feldman y Wendkos (2019) mencionan una serie de habilidades. A continuación, solo se mencionan las que ambas autoras coinciden: esperar turnos, jugar e integrarse a un grupo, formar y mantener amistades, resolver conflictos, etc.

Por ejemplo, si un niño que ha desarrollado el área de competencia de habilidades para relacionarse está presenciando una manifestación religiosa que no comparte, respetaría ese momento pues comprende que es parte de la cultura de otras personas. Incluso, si alguien lo invitase a formar parte del rito, comunicaría su postura de manera asertiva actuado según su ideal a pesar de la posible presión de grupo.

Otra área de competencia desarrollada por CASEL (2020) es la competencia social. Esta implica poder comprender perspectivas, normas históricas y sociales de

contextos diversos (culturalmente diverso), es decir, aquellos entornos diferentes a los que normalmente se desenvuelve el individuo. De esta manera, la persona podrá reconocer las fortalezas de los otros y comportarse de manera empática y compasiva, lo cual no se menciona en la competencia emocional de inteligencia emocional (Bisquerra, 2003).

Desenvolverse de manera competente en la sociedad es expresarse en concordancia con las emociones de los otros siendo esto parte de una respuesta adecuada según las demandas del contexto (Rendón, 2007 y Trianes, Jiménez, y Muñoz, 2007). Siguiendo esta idea, una persona es competente socialmente, es decir, logra un ajuste social, cuando pone en práctica habilidades de resolución de problemas como las siguientes: identificación de un problema que incluye sus posibles causas y soluciones, la comprensión de perspectivas ajenas, negociar y tener habilidades de razonamiento moral (Caycedo, Gutiérrez, Ascencio y Delgado, 2005).

Un niño y niña competente se caracteriza por ser tolerante, seguro de sí mismo, comprender la ambivalencia, y tener afectos positivos, un bajo nivel de intensidad emocional y una regulación disposicional mostrando así un comportamiento no agresivo con otros (Ortiz, Aguirrezabala, Apodaka, Etxebarria y López, 2002). Incluso, Shiner y Marten (2002) indican que una persona que se adapta al contexto desarrolla una personalidad amable, expresiva e independiente. En consecuencia, esto influye en su motivación para llevar a cabo iniciativas, proyectos y actividades como por ejemplo, entablar amistades, ser líder de un grupo revolucionario, etc.

La cuarta competencia emocional de Bisquerra (2003) es nombrada habilidades de vida y bienestar. Se enfoca en el desarrollo de comportamientos adecuados y responsables para resolver problemas de índole personal, familiar y social. Esto involucra adquirir una capacidad de análisis del problema en todas sus aristas para optar por la estrategia de solución más adecuada y positiva. Al comparar, CASEL (2020) en su quinta área de competencias llamada toma de decisiones responsables coincide en los propósitos, pues también se enfoca en el

bienestar de la persona y de la sociedad lo que requiere de la evaluación del problema y la consideración de normas éticas.

Sin embargo, Bisquerra (2003) menciona otros dos componentes más dentro de esta competencia que no los considera el otro autor. Estos se enfocan en generar experiencias óptimas en diferentes ámbitos de la vida y en su capacidad para transmitir a otros bienestar subjetivo (emocional). Bisquerra (2003) explica que los factores que favorecen este tipo de bienestar son diversos, por lo que se menciona solo algunos como relaciones sociales y familiares, el amor, las actividades de tiempo libre y salud.

Agregando a lo anterior, según Trianes, Jiménez, y Muñoz, (2007) un desarrollo emocional y social hace posible que el niño y la niña interiorice valores, actúe de manera activa y responsable siendo consciente de que vivimos en una sociedad y ejercemos nuestro rol como ciudadanos que intervienen en su medio social. Además, podrá adquirir hábitos de ayuda y colaboración. Es necesario considerar también que la interiorización de valores es influenciada por su estado emocional o socioafectivo. En otras palabras, el ambiente debe propiciar una buena salud afectiva, pues es donde el niño y niña se desarrolla (Cedeño, López y Valencia, 2019). De acuerdo con los autores, este ambiente debe fortalecer su autoconcepto, su autoimagen y su autoestima.

Solo cuando el niño y niña tenga una vivencia positiva en relación a su formación y experiencia de vida como una sana convivencia con otros, se convertirá en una persona capaz de actuar positivamente en su entorno. Esto, en palabras de Cedeño, López y Valencia (2019), afirma que para ser agente de cambio se debe haber experimentado una vivencia afirmativa que invite a actuar en contra de los antivalores. La propuesta de CASEL (2020) prioriza esta convivencia positiva por lo que establece entornos de experiencia de aprendizaje a través de asociaciones auténticas entre la escuela, la familia, y la comunidad, pues los considera entornos clave.

La quinta competencia emocional que indica Bisquerra (2003) es la autonomía personal entendida como autogestión. La competencia desarrolla las siguientes características de la autogestión personal: autoestima, automotivación

(voluntad y autonomía personal), actitud positiva (afectos positivos), autoeficacia emocional, responsabilidad, análisis crítico las normas sociales y la capacidad para buscar ayuda y recursos. Además, en relación con la automotivación y actitud positiva, dos de las características mencionadas antes, Brackett y Simmons (2015) señalan que los estados de ánimos positivos hacen posible que la persona perciba a otros, lugares y sucesos de manera más favorable, es decir, vea la vida de una mejor manera.

Al comparar las cinco competencias emocionales de Bisquerra (2003) y las cinco áreas de competencias del aprendizaje social y emocional de CASEL (2020) se han encontrado grandes coincidencias entre conciencia emocional y autoconsciencia; regulación emocional y autocontrol; inteligencia interpersonal y habilidades para relacionarse al igual que competencia social; habilidades de vida y bienestar y toma de decisiones responsables. Se puede decir que CASEL ha tomado como punto de partida las competencias emocionales de Bisquerra y desarrolló un poco más la dimensión personal, social y cultural. Por lo tanto, puede verse que el desarrollo de la dimensión emocional influye en otras dimensiones de la persona.

Las competencias que son desarrolladas por medio de la educación emocional influyen, principalmente, tanto en el aspecto emocional como en el social dando a entender que estos están íntimamente relacionados. Dicho de otra manera, si el primero se desarrolla de manera óptima, el otro tiene una predisposición a hacerlo. Esto se evidencia en las competencias que Bisquerra (2003) menciona. Si bien nombra a las competencias de la educación emocional como competencias emocionales, estas en sí también desarrollan competencias sociales. Se puede decir que ambas dimensiones, la interpersonal y emocional, están íntimamente relacionadas.

A partir de lo investigado se puede decir que, por un lado, las competencias emocionales más relevantes son regulación emocional, habilidades de vida y bienestar y autonomía personal; y por el otro lado, las áreas de competencias más resaltantes son autoconsciencia, competencia social y habilidades para relacionarse.

Esto se debe a la influencia que cada una acarrea en el desarrollo tanto emocional como social llegando a ser de suma importancia desarrollarlos paralelamente.

2. Influencia De Las Competencias Emocionales En El Aprendizaje Y Buen Desempeño Académico

En este apartado se presenta la revisión de quince fuentes de las cuales catorce son artículos de revista, uno es un capítulo de libro y el otro, un informe de proyecto. A partir de la revisión se ha identificado que dos autores afirman que el desarrollo de habilidades socioemocionales como el manejo del estrés, la automotivación y el área de competencia llamada competencia social ayudan a que el estudiante esté predispuesto a aprender (Brackett & Simmons, 2015; y Coloma y Rivero, 2015). En este sentido, un clima de aula emocional positivo también favorece el aprendizaje, siendo este posible cuando hay confianza y seguridad entre los estudiantes y docente, es decir, vínculos interpersonales saludables (Cassasus, 2017; Coloma y Rivero, 2015; y Nicholas, 2014).

Además, tres autores indican que las conductas sociales positivas como la empatía, el respeto a las normas sociales, etc. están relacionadas a un buen desarrollo de capacidades cognitivas (García, 2012; Greenberg, 2006; y Pérez y Garaigordobil, 2004). Es más, algunos autores mencionan la influencia de las emociones en el razonamiento, en procesos cognitivos y habilidades cognitivas (Bravo y Urquiza, 2016; Coloma y Rivero, 2015; Dana Center y CASEL, 2016; y Gómez y Gorrín, 2019).

Por otro lado, otros autores relacionan un buen dominio de habilidades sociales y emocionales con un rendimiento escolar favorable, pues les ayudan a cumplir tareas y/o metas académicas de manera voluntaria (Extremera y Fernández-Berrocal, 2004; Duckworth & Seligman, 2005; Durlak, Weissberg, Dymnicki, Taylor & Schellinger, 2011; Jiménez & López-Zafra, 2009; Nasir y Masrur, 2010). Esto se debe a que el rendimiento académico es influenciado por diversos factores, siendo uno de ellos el factor personal (Suárez, Suárez y Pérez, 2017).

2.1. Competencias Emocionales Y Procesos Cognitivos

Como se ha visto en el apartado anterior, las emociones influyen en nuestras acciones, motivaciones y actitudes. Incluso, el aprendizaje también es influenciado por las emociones, pues la atención, las expectativas, el pensamiento y el recuerdo, los cuales son relevantes en este proceso, están muy relacionados a las emociones (Coloma y Rivero, 2015). Además, desde la perspectiva de García (2012), el aprendizaje se genera por medio de la interacción continua y dinámica de la cognición (racional) y los sentimientos (emocional) siendo inseparables. Por ejemplo, una persona podría recordar fácilmente cómo multiplicar, pues lo aprendió por medio de un juego que le divirtió y disfrutó. En este ejemplo, lo aprendido fue guardado junto con las emociones positivas experimentadas al cobrar significado.

De igual manera, Morgado, 2010, (citado por Gómez y Gorrín, 2019) enlista habilidades y/o procesos cognitivos relacionados al razonamiento que son influenciados por las emociones. En esta oportunidad solo se nombra aquellos que no se mencionaron anteriormente como los siguientes: la comunicación no verbal, la capacidad de análisis, la creatividad y el desarrollo normal de la moral.

En este sentido, también se establece una relación entre las competencias emocionales y los procesos cognitivos. Esta idea es reforzada por Greenberg (2006), pues menciona que el desarrollo de la regulación de emociones y de habilidades para la resolución de conflictos pueden afectar las funciones ejecutivas (control consciente de los procesos que intervienen en el pensamiento). Incluso, indica que se ven afectadas las áreas prefrontales de la corteza las cuales interfieren en la capacidad de planificación, aprendizaje de experiencias negativas y de relación con otras personas.

Es necesario considerar también el estudio realizado por Bravo y Urquiza (2016) en el que analizan la relación entre los factores de la IE y el razonamiento lógico-abstracto. En esta los resultados no evidencian una relación significativa entre ambas variables. Sin embargo, las autoras mencionan que se observa una relación de concordancia entre los niveles de desarrollo de estas. Las autoras indican que el razonamiento lógico-abstracto y la IE siempre están relacionados porque ambos

intervienen en las funciones del cerebro. Esto se coincide con lo mencionado anteriormente por García (2012) y Coloma y Rivero (2015).

Siguiendo esa línea, en el informe de proyecto de Dana Center y CASEL (2016) establecen una relación entre los estándares básicos para la práctica de la matemática y las áreas de competencias de la educación emocional propuesta por CASEL. Las competencias que más se mencionan son autocontrol, autoconciencia, conciencia social y habilidades para relacionarse. Los dos primeros se vinculan con la planificación, revisión y comprobación de la resolución de un problema, el manejo de los propios recursos de acuerdo al conocimiento de las propias habilidades y la motivación mientras que las dos últimas se relacionan con la anticipación, escucha y entendimiento de los argumentos empleados por otros.

También, un estudio realizado por Perez y Garaigordobil (2004) analiza la relación de conductas prosociales con la madurez intelectual, autoconcepto y algunas dimensiones de la personalidad. Los resultados indican que las conductas sociales positivas como liderazgo y jovialidad (sociabilidad y buen ánimo) se relacionan significativa y positivamente con madurez intelectual global, verbal (órdenes verbales, aptitud para el cálculo, información) y no-verbal (habilidad mental no-verbal, razonamiento con figuras, atención, observación). También, los autores identificaron que las conductas relacionadas con la sensibilidad social (conciencia social) y de respeto-autocontrol (competencia social) se asocian con la madurez intelectual no verbal.

2.2. Competencias Emocionales Y Aprendizaje

De acuerdo con Coloma y Rivero (2015) hay factores que favorecen o dificultan el aprendizaje. Los factores potenciadores del aprendizaje son los siguientes: un apoyo emocional brindado por redes sociales (familia, amigos, compañeros de clase, etc.), un ambiente con un clima emocional estimulante y agradable, y maneras de enseñar sustentadas en teorías cognitivistas, constructivistas y humanistas. En cambio, la desmotivación (poco o nulo interés) y el estrés impiden el aprendizaje.

El clima emocional del aula, aspecto mencionado anteriormente, consiste en el establecimiento de vínculos entre el docente y los estudiantes, así como el que se da entre estos últimos (Casassus, 2017). El autor enfatiza que esta conexión debe ser una de confianza y seguridad (escuchado, aceptado, valorado) para generar un buen clima y se propicie el aprendizaje. En este sentido, las relaciones interpersonales también cobran un valor importante en el clima emocional del aula.

Agregando a lo anterior, Nicholas (2014) menciona que cuando los estudiantes adquieren habilidades para establecer relaciones interpersonales, las relaciones entre pares y con el docente es mucho más productiva y positiva. Por lo tanto, la buena relación entre los actores educativos propicia un entorno más seguro para el niño. El propio niño lo concibe de esa manera y se desenvuelve mejor en la escuela. Incluso, este aspecto se relaciona con el factor mencionado por Coloma y Rivero (2015) al referirse a redes sociales. Al relacionarse positivamente con otros, esta red social se amplía y refuerza, pues hay confianza y apoyo en estas.

Por ejemplo, en un espacio en el que se ha desarrollado el área de competencia social y habilidades para relacionarse, un niño puede participar en clase sin el temor a equivocarse porque siente que no va a ser juzgado por el docente ni por sus compañeros. Es más, siente confianza al participar y esto lo motiva a expresar sus ideas al igual que a sus compañeros generando así un espacio de diálogo que permitiría construir conocimiento. Entonces, el rol de los estudiantes es más activo volviéndose protagonistas de su aprendizaje.

Como se mencionó anteriormente, el estrés y la desmotivación son factores que dificultan el aprendizaje. En cuanto al primer aspecto, la liberación de esta hormona dificulta la atención (capacidad para concentrarse) y la memoria de corto y largo plazo, los cuales son importantes para el proceso de aprendizaje (Brackett & Simmons, 2015; y Coloma y Rivero, 2015). En cuanto al segundo aspecto, la desmotivación, sucede cuando lo que se pretende aprender trae recuerdos de una experiencia negativa, ya que están fuertemente ligados a emociones displacenteras conocidas también como emociones negativas. Asimismo, cuando lo que se pretende aprender contrasta con los propios intereses, gusto y/o metas, ello cobra significado y se olvida (Coloma y Rivero, 2015).

Sin embargo, su impacto puede ser disminuido o evadido. En este sentido, tanto Brackett y Simmons (2015) como Coloma y Rivero (2015) mencionan que algunas habilidades relacionadas a las competencias socioemocionales son medidas favorables para hacerle frente a estos factores. Entre las estrategias mencionadas por los autores están el manejo del estrés y automotivación, los cuales son trabajados en el desarrollo de la autoconciencia, además del desarrollo de habilidades correspondientes a la competencia social (CASEL, 2020). Incluso, la resiliencia, factor importante en la competencia emocional de regulación emocional, ayuda a que el individuo afronte adecuadamente situaciones diversas y adversas (Bisquerra, 2003).

2.3. Competencias Emocionales Y Rendimiento Académico

Es necesario considerar también la influencia del desarrollo de competencias de la educación emocional en relación con el rendimiento escolar. Suárez, Suárez y Pérez (2017) explican que el rendimiento académico depende mucho de factores ya sean materiales, tipos de enseñanza, metodologías, dinámicas, etc. por lo que establecieron una clasificación. Una de sus clasificaciones son los factores personales. Estos comprenden las motivaciones, los casos psicológicos, la desadaptación, la insatisfacción, las relaciones sociales e interpersonales, la salud, la edad, etc.

En este sentido, Durlak, Weissberg, Dymnicki, Taylor & Schellinger (2011) Nasir y Masrur, (2010), mencionan que las competencias socioemocionales influyen en el éxito escolar. Esto se debe a que en varios estudios, según Durlak, Weissberg, Dymnicki, Taylor & Schellinger (2011), se comprueba una relación positiva en cuanto a la adaptación del estudiante en la escuela lo que involucra su participación en clase y motivación por aprender. Esto implica el desarrollo de habilidades del área de competencia de competencia social y habilidades para relacionarse (CASEL, 2020).

Además, Jiménez & López-Zafra (2009) mencionan que la mayoría de los estudios revisados por ellas, indican una relación entre la IE y el éxito académico. Incluso, Extremera y Fernández-Berrocal (2004), indican lo mismo en su revisión de estudios, pues mencionan que una inteligencia emocional alta indica un equilibrio

psicológico en el estudiante lo cual influye en su éxito académico. Esto quiere decir que el estudiante mantiene una estabilidad emocional, por lo que sus respuestas ante estímulos son adecuadas y no exageradas. Por ejemplo, ante la resolución de un examen, el niño, a pesar de no saber cómo responder una pregunta, lo intenta o pasa al siguiente para continuar su examen. Caso contrario sería que el niño se frustre y piense que no puede, dejando así su examen inconcluso sin intentarlo.

Relacionado a ello, Duckworth & Seligman (2005) mencionan que los estudiantes que establecen por voluntad propia metas académicas tienen una serie de habilidades, capacidades y aptitudes como la autodisciplina, automotivación, habilidades para manejar el estrés y capacidad para plantear metas viables y realistas. De hecho, los autores resaltan que estas promueven el aprendizaje y, por consecuencia, sus calificaciones son mejores. Esta lista de habilidades son desarrolladas por medio del área de competencia de autocontrol (CASEL, 2020) y las competencias emocionales de autonomía personal y regulación emocional (Bisquerra, 2003).

Al revisar las fuentes, muchos autores coinciden en que las emociones y en consecuencia, las competencias emocionales, influyen en diferentes procesos cognitivos y más aún los relacionados al aprendizaje. Por ese motivo, los autores mencionan la promoción de emociones positivas ya sea por medio de competencias sociales y emocionales y/o la generación de un clima de aula emocional positivo cuando los estudiantes aprenden. Cabe resaltar la influencia entre las competencias socioemocionales y el clima de aula, pues sin el desarrollo óptimo de uno, no puede darse el otro.

En general, el grado de influencia del desarrollo de competencias emocionales se ve reflejado en el rendimiento escolar. Es decir, mientras la persona haya adquirido conductas y habilidades vinculadas a la regulación emocional, autonomía personal, autoconocimiento, competencia social y habilidades para relacionarse tendrá muchas posibilidades de alcanzar el éxito escolar. Esto sucede principalmente porque se generan afectos positivos y estrategias que le ayudaría a enfrentar situaciones estresantes como rendir un examen, cumplir una tarea de

demanda cognitiva alta. Además, estos afectos positivos motivarían al estudiante a plantearse metas académicas.

3. La Educación Emocional Como Promotora De La Salud

En este apartado se presenta la revisión de nueve fuentes de las cuales seis son artículos de revista, otras tres son informes institucionales y tres son páginas web. A partir de la revisión se ha identificado que tres autores afirman que algunas competencias emocionales desarrolladas por la educación emocional o que la implementación completa de esta propuesta es importante para la prevención de conductas peligrosas para la salud, por lo que se le considera promotora de la salud e incentiva su incorporación en las escuelas (Betina y Contini de González, 2011; Bisquerra, 2003; CASEL, 2020; Huerta, 2019; y World Health Organization and The Calouste Gulbenkian Foundation, 2014).

Por otra parte, otros cuatro autores indican que el desarrollo de competencias emocionales y sociales influye positivamente en la salud física y mental del individuo (Helpguideorg International, 2020; American Psychological Association (2021); Martínez, Piqueras y Ramos, 2010; y Pérez, Yáñez, Ortega & Piqueras, 2020). Esto sucede más que nada porque las emociones influyen en el funcionamiento de nuestro organismo en general (Ortega, 2014).

En el primer aspecto mencionado, Bisquerra (2003) concibe a la educación emocional como una forma de prevenir situaciones riesgosas para la persona. El autor señala las siguientes situaciones: consumo de drogas, estrés, ansiedad, depresión, violencia, impulsividad, etc. Esto se debe a que, de manera transversal en su propuesta, su objetivo primordial es formar permanentemente para toda la vida. Es decir, su propuesta abarca todas las etapas de vida del ser humano. Incluso, Pérez, Yáñez, Ortega & Piqueras (2020) mencionan que la educación emocional promueve la salud pública. A su vez, CASEL (2020) indica que el área de competencias llamada toma de decisiones responsables se enfoca en el bienestar de la persona y de la sociedad.

En relación a ello, Orón, 2017, (citado por Huerta, 2019) indica que la educación emocional es más que nada una educación de la persona, por lo que va más allá de la dimensión emocional siendo esta posible gracias a la autogestión emocional. Esto implica concebir al individuo cómo un ser integral desde un principio, es decir, verlo en todas sus dimensiones. De esta manera se llega al autoconocimiento personal o para el crecimiento personal o lo que es lo mismo a ser consciente de sí mismo y del sentido de vida (Orón, 2017, citado por Huerta, 2019). Entonces, el autor enfoca la educación emocional en el crecimiento de la persona pues al educar su cosmovisión, esta puede tomar decisiones adecuadas de acuerdo con su propia persona, lo que él o ella es.

De igual manera, las organizaciones World Health Organization and The Calouste Gulbenkian Foundation (2014) en su publicación Social Determinants Of Mental Health enfatizan la importancia de escuelas que desarrollan la resiliencia emocional pues disminuyen el riesgo de que una persona desarrolle algún trastorno mental y aumentan la participación de la persona en la vida comunitaria, ejerciendo su rol como ciudadano. Es más, ambos autores resaltan el valor preventivo que tiene la educación emocional en las escuelas de Estados Unidos, pues son muchos los estudios que muestran resultados favorables en cuanto al desarrollo de competencias emocionales y sociales.

Agregando a lo anterior, Betina y Contini de González (2011) reconocen que las habilidades sociales son un medio de protección y promoción de la salud. Las autoras explican que cuando el niño interactúa con otros de manera asertiva y positiva, las situaciones que podrían generar estrés serán mejor manejadas. Es más, ellas señalan una lista de competencias que pueden llegar a ser protectoras de la salud como expresar emociones positivas, establecer conversaciones, practicar decir elogios, entre otras (Betina y Contini de González, 2011).

Caso opuesto, al no desarrollar habilidades sociales esto puede causar trastorno psicopatológico ya sea en la infancia o en la adolescencia, pues hay estudios que revelan dicha afirmativa, tal como lo menciona Betina y Contini de González (2011). Esto se debe a que los niños no han tenido muchas oportunidades de relacionarse con otras personas ni practicar habilidades relacionadas con la

competencia social. Por lo tanto, su referencia de cómo interactuar de manera saludable con otros es casi nula, pues las probabilidades de que un comportamiento asertivo sea reforzado por otros no sucede en estos casos. He ahí la importancia de que un niño interactúe con otros en diversos espacios de socialización saludables.

Pasando a otro aspecto, Ortega (2014) menciona una serie de efectos que desencadenan las emociones en la salud del individuo. De acuerdo a los estudios revisados por la autora, las emociones positivas ayudan a que la persona soporte las dificultades de una enfermedad al igual que favorece su proceso de recuperación; en cambio, las emociones negativas como la ira y más aún el estrés, inhiben las defensas naturales del organismo. La autora resalta lo perjudicial que es el estrés cuando este se presenta de manera continua y a niveles altos.

Esta influencia de las emociones positivas en la motivación del individuo, se relaciona y cobra sentido, principalmente, por medio de las competencias emocionales llamadas autonomía personal y bienestar de la educación emocional. Estas permiten que la persona pueda generar una actitud positiva y automotivarse de tal manera que puede ver los aspectos positivos de la vida y vivirla con mejores ánimos (Bisquerra, 2003). Las implicancias de esta competencia también genera una inclinación a valores como justicia, bondad, empatía, etc. llegando a guiar su propio actuar.

Vale decir que, según Pérez, Yáñez, Ortega & Piqueras (2020), varias investigaciones señalan una correlación entre la inteligencia emocional (IE) y adquisición de actitudes personales que promueven la salud. Además, según Martínez, Piquera y Ramos (2010) indican que “la claridad y reparación emocional se relacionaron negativamente con ansiedad y depresión, y positivamente con el físico, funcionamiento social, salud mental, vitalidad y percepción de salud” (p. 870). Es más, según un estudio realizado por Zautra, Smith, Affleck y Tennen (citado por Ramos, 2010) las personas que sufrían de dolor frecuente a causa de la artritis, presentaron una reducción del afecto negativo y el dolor.

Retomando la idea de que las emociones, ya sean positivas como alegría, gratitud, serenidad, o negativas como frustración, enojo, miedo, afectan de manera distinta al organismo. Ortega (2014) explica que las emociones desencadenan una

serie de reacciones químicas que pueden alterar el funcionamiento global del cuerpo a nivel físico y mental. Cabe resaltar que las competencias de autonomía personal, y habilidades para la vida y bienestar de la educación emocional busca generar afectos y emociones positivas ante la adversidad (Bisquerra, 2003).

Más aún, según Ortega (2014), la influencia de las emociones en la salud de las personas puede influir en el sistema cardiovascular, el aparato respiratorio, patologías músculo-esquelética y de la piel, trastornos gástricos y del sistema inmunológico. Además, interviene en las conductas alimentarias, consumo de fármacos y formación de adicciones como al alcohol y/o tabaco, etc. He aquí la importancia preventiva de las conductas que ponen en peligro la salud del individuo al proponer la educación emocional (Bisquerra, 2003).

Es necesario considerar también, lo perjudicial que llega a ser el estrés si es que no se cuenta con estrategias adecuadas que la combaten. Una enfermedad relacionada al estrés es la obesidad. De acuerdo con la publicación de APA (2021) en su página web, al estar bajo estrés, causado por alguna experiencia que genera emociones negativas, nuestro cuerpo libera cortisol. Ante ello, tratamos de calmar nuestras emociones negativas mediante la ingesta de alimentos, que tienden a ser salados, dulces y fritos. De esta forma, se crea un círculo vicioso. Además, el cortisol y otras hormonas crean una grasa en áreas de nuestro cuerpo. Esto libera hormonas y sustancias químicas que causan inflamación corporal y resistencia a la insulina. Además, estos compuestos promueven el aumento de grasa.

Ante ello, Helpguideorg International (2020) menciona una serie de estrategias para combatir el estrés que se relacionan a la autoconciencia, autocontrol, autonomía personal, regulación emocional y práctica de habilidades sociales. Por ejemplo, una estrategia consiste en escribir un diario de comida emocional en el que se anoten las emociones cuando se tiene hambre, pues de esa manera se identificará si este tiene un trasfondo emocional o fisiológico. Incluso menciona que el conocimiento de la dimensión personal y emocional ayudan a lidiar con aquellos aspectos que evadimos o no queremos enfrentar debido a algún temor. Cabe resaltar que estas son recomendaciones generales y que lo recomendable es comunicarse con un profesional de la salud calificado (APA, 2021).

Desde un inicio los autores se refieren a la educación emocional como un promotor de la salud, pues tanto Bisquerra (2003), Orón, 2017, (citado por Huerta, 2019) y CASEL (2020), mencionan que su objetivo principal es el desarrollo integral del individuo el cual se logra por medio de una formación saludable de la identidad. Personalmente, considero un poco más adecuada la perspectiva de Orón, 2017 (citado por Huerta, 2019) al referirse a un desarrollo integral pues, ve a la persona como un ser holístico, por lo que el desarrollo de esta impacta en diferentes dimensiones.

Uno de los elementos más resaltantes es que por medio de la autogestión emocional (Huerta, 2019) se llega ser consciente de sí mismo y del sentido de vida llegando a ser decisión propia y no algo impuesto. Entonces, desarrollar identidades saludables permitiría que la propia persona sea consciente de su realidad y del propio poder que tiene en su vida. Se reconocería así mismo y los aspectos que lo hacen ser él o ella misma llegando a aceptarse.

Las competencias de autonomía personal, habilidades de vida y bienestar al igual que las áreas de competencia de autoconciencia y habilidades para relacionarse influyen positivamente en la salud, principalmente, en la salud mental. En específico, la mayoría de los autores mencionan que generar afectos positivos, relaciones interpersonales saludables, emociones positivas ante la adversidad y el manejo de estrategias para contrarrestar el estrés son factores que promueven una buena salud. Cabe resaltar que al referirse a la buena salud mental, tanto el bienestar mental como psicológico están involucrados (Organización Mundial de la Salud, 2019).

4. REFLEXIONES FINALES

La educación emocional desarrolla una serie de competencias emocionales y sociales. Esto se debe a que el aspecto emocional como el aspecto social están íntimamente relacionados. Dicho de otra manera, si el primero se desarrolla de manera óptima, el otro tiene una predisposición a hacerlo. Estas competencias permiten que el niño o niña pueda desenvolverse en su entorno de manera óptima de acuerdo a sus propios objetivos. Su actuar tiende a ser para un bienestar tanto personal como social, por lo que se puede considerar a la educación emocional como un elemento transversal para formar ciudadanos responsables.

Las emociones influyen en diferentes procesos cognitivos relacionados al aprendizaje ya sea de manera positiva o negativa. Por medio del desarrollo de las competencias de la educación emocional vinculadas a la regulación emocional, autonomía personal, autoconocimiento, competencia social y habilidades para relacionarse el niño o niña puede desenvolverse de manera satisfactoria ante situaciones diversas y/o adversas. Tomando en cuenta que el desempeño académico está influenciado por la propia experiencia del menor en su aprendizaje es relevante propiciar afectos positivos en clase. En ese sentido, generar un buen clima de aula en el que se establezca relaciones interpersonales sanas favorece el aprendizaje.

Las competencias de la educación emocional influyen positivamente en el bienestar de la persona por lo que se considera como promotor de la salud, encontrándose más estudios relacionados a la salud mental. El desarrollo de estas competencias contribuye a la construcción de identidades saludables, por lo que previenen conductas peligrosas para la salud. Además, se resalta la capacidad de afrontar situaciones adversas ya sea generadas por el estrés u otras, pues ayudan a generar emociones positivas y redes de apoyo. Cuando un niño goza de una buena salud su desempeño en la escuela y su continuidad en esta se ve beneficiada.

Siendo la escuela un lugar de formación en el cual los estudiantes conviven es de suma importancia velar por su desarrollo integral. Desde la perspectiva de la educación emocional, se propone el trabajo de una serie de competencias que

influyen de manera positiva en las dimensiones de la persona y en su actuar en la sociedad. Entonces, se pone en evidencia su importancia, por lo que se espera que esta se trabaje de manera transversal en la escuela. En un primer momento, se debe considerar desarrollar en el aula tanto las habilidades, aptitudes y contenidos de competencias emocionales de regulación emocional, autonomía personal y habilidades de vida y bienestar al igual que áreas de competencias de autoconciencia, competencia social y habilidades para relacionarse.

5. REFERENCIAS

- American Psychological Association. (2021). *Salud mental/corporal: La obesidad*. <https://www.apa.org/centrodeapoyo/obesidad>
- Brackett, M. & Simmons, D. (2015). Emotions matter. *Educational Leadership*. *Educational Leadership*, 73 (2). <http://www.ascd.org/publications/educational-leadership/oct15/vol73/num02/Emotions-Matter.aspx>
- Betina, A., y Contini de González, N. (2011). Las habilidades sociales en niños y adolescentes. Su importancia en la prevención de trastornos psicopatológicos. *Fundamentos en Humanidades*, 17(23), 159-182. <https://www.redalyc.org/pdf/184/18424417009.pdf>
- Bisquerra, R. (2003). Educación emocional y competencias básicas para la vida, *RIE*, 21(1), 7-43. <https://revistas.um.es/rie/article/view/99071/94661>
- Bravo, P. y Urquiza, A. (2016). Razonamiento lógico abstracto e inteligencia emocional: trayectorias en la formación de estudiantes universitarios. *Sophia, Colección de Filosofía de la Educación*, (21), 179-208. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=4418/441849209008>
- Casassus, J. (2017). Aprendizajes, emociones y clima de aula. *Paulo Freire. Revista De Pedagogía Crítica*, (6), 81-95. <https://doi.org/10.25074/07195532.6.480>
- Cedeño, W., López, F. y Valencia, G. (2019). El desarrollo socio-afectivo en la niñez como base fundamental en la formación de valores. (Spanish). *Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores*, 7, 1-14. <http://search.ebscohost.com.ezproxybib.pucp.edu.pe:2048/login.aspx?direct=true&db=eue&AN=139572002&lang=es&site=ehost-live>.
- Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning. (2020). Marco del SEL de CASEL: ¿Cuáles son las áreas de competencias principales y dónde se promueven? <https://casel.org/wp-content/uploads/2020/10/SEL-Framework-Spanish.pdf>
- Caycedo, C., Gutiérrez, C., Ascencio, V., y Delgado, Á. (2005). Regulación emocional y entrenamiento en solución de problemas sociales como herramienta de prevención para niños de 5 a 6 años. *Suma Psicológica*, 12(2), 157-173. <https://www.redalyc.org/pdf/1342/134219278002.pdf>
- Coloma, C. y Rivero, C. (2015). El cerebro, las emociones y el aprendizaje en adolescentes universitarios. En M. Pease, F. Rivadeneyra y L. Ysla (Ed.), *Cognición, Neurociencia y aprendizaje. El adolescente en la educación superior*. (pp. 177 - 196). Fondo Editorial PUCP.

- Dana Center y CASEL. (2016). Integrating Social and Emotional Learning and the Common Core State Standards for Mathematics. https://www.insidemathematics.org/sites/default/files/assets/common-core-resources/social-emotional-learning/a_integrating_sel_and_ccssm_making_the_case.pdf
- Duckworth, A., & Seligman, M. (2005). Selfdiscipline outdoes IQ in predicting academic performance of adolescents. *Psychological Science*, 16, 939–944. <https://journals-sagepub-com.ezproxybib.pucp.edu.pe/doi/pdf/10.1111/j.1467-9280.2005.01641.x>
- Durlak, J., Weissberg, R., Dymnicki, A., Taylor, R., & Schellinger, K. (2011). The impact of enhancing students' social and emotional learning: A meta-analysis of school-based universal interventions. *Child Development*, 82, 405–432. https://www.researchgate.net/publication/49807966_The_Impact_of_Enhancing_Students'_Social_and_Emotional_Learning_A_Meta-Analysis_of_School-Based_Universal_Interventions/link/5a5a313a4585154502746aa9/download
- Extremera, N. y Fernández-Berrocal, P. (2004). El papel de la inteligencia emocional en el alumnado: evidencias empíricas. *Revista Electrónica de Investigación Educativa*, 6 (2). <http://redie.uabc.mx/vol6no2/contenido-extremera.html>
- García, J. (2012). La educación emocional, su importancia en el proceso de aprendizaje. *Revista Educación*, 36(1), 1-24. <https://www.redalyc.org/pdf/440/44023984007.pdf>
- Gómez, A., & Gorrín, A. (2019). Educación emocional y para la creatividad. La experiencia canaria. *Cuadernos de Pedagogía*, 499, 162–169.
- Greenberg, M. (2006). Promoting resilience in children and youth: Preventive interventions and their interface with neuroscience. *Annals of the New York Academy of Science*, 1094, 139–150. https://www.researchgate.net/publication/6460257_Promoting_Resilience_in_Children_and_Youth_Preventive_Interventions_and_Their_Interface_with_Neuroscience
- Helpguide.org International. (2020, septiembre). *Emotional Eating and How to Stop It*. HelpGuide. <https://www.helpguide.org/articles/diets/emotional-eating.htm>
- Huerta, M. (2019). Educación Emocional en Clave De Integración. Una Aportación a La Innovación Educativa. *Revista Panamericana de Pedagogía: Saberes y Quehaceres Del Pedagogo*, 27, 169–192. <https://revistas.up.edu.mx/RPP/article/view/1681>

- Jiménez, M., & López-Zafra, E. (2009). Inteligencia emocional y rendimiento escolar: estado actual de la cuestión. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 41(1), 69-79. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=805/80511492005>
- Martínez, A., Piqueras, J., y Ramos, V. (2010). Inteligencia Emocional en la Salud Física y Mental. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 8(2), 861-890. <https://www.redalyc.org/pdf/2931/293122002020.pdf>
- Nasir, M. y Masrur, R. (2010). An exploration of emotional intelligence of the students of IIUI in relation to gender, age and academic achievement. *Bulletin of education and research*, 32(1), 37-51. <http://pu.edu.pk/images/journal/pesr/PDF-FILES/3-Revised Article.pdf>
- Nicholas, Ph. (2014). Teaching the Whole Child: Instructional Practices That Support Social-Emotional Learning in Three Teacher Evaluation Frameworks. <https://gtlcenter.org/sites/default/files/TeachingtheWholeChild.pdf>
- Organización Mundial de la Salud. (3 de octubre de 2019). *Salud mental*. <https://www.who.int/es/news-room/facts-in-pictures/detail/mental-health>
- Ortega, M. (2014). La educación emocional y sus implicaciones en la salud. *REOP - Revista Española de Orientación y Psicopedagogía*, 21(2), 462-470. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=338230785025>
- Ortiz, M., Aguirrezabala, E., Apodaka, P., Etxebarria, I. y López, F. (2002). Características emocionales, funcionamiento social y satisfacción social en escolares. *Infancia y Aprendizaje*, 25 (2), 195-208. https://www.researchgate.net/publication/233711967_Caracteristicas_emocionales_funcionamiento_social_y_satisfaccion_social_en_escolares [Emotional characteristics social functioning and social satisfaction in school age children](https://www.researchgate.net/publication/233711967_Caracteristicas_emocionales_funcionamiento_social_y_satisfaccion_social_en_escolares)
- Papalia, D., Feldman, R. y Wendkos, S. (2019). *Psicología del desarrollo* 11ED. Madrid, España: McGraw-Hill. http://www.ingebook.com.ezproxybib.pucp.edu.pe:2048/ib/NPcd/IB_BooksVis?cod_primaria=1000193&codigo_libro=
- Pérez, I. y Garaigordobil, M. (2004). Relaciones de la socialización con inteligencia, autoconcepto y otros rasgos de la personalidad en niños de 6 años. *Apuntes de Psicología*, 22 (2), 153-169. <https://idus.us.es/handle/11441/85239>
- Pérez, J., Yáñez, S., Ortega, C., & Piqueras, J. (2020). Educación Emocional en la Educación para la Salud: Cuestión de Salud Pública. *Clinica y Salud*, 31(3), p. 127–136. http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1130-52742020000300002

- Rendón, M. (2007). Regulación emocional y competencia social en la infancia. *Diversitas: Perspectivas en Psicología*, 3(2), 349-363. <https://www.redalyc.org/pdf/679/67930213.pdf>
- Shiner, R. & Masten, A. (2002). Transactional links between personality and adaptation from childhood through adulthood. *Journal of Research in Personality*, 36 (6), 580-588. https://www.researchgate.net/publication/222832952_Transactional_links_between_personality_and_adaptation_from_childhood_through_adulthood
- Suárez, E., Suárez, E. y Pérez, E. (2017). Análisis de los factores asociados al rendimiento académico de estudiantes de un curso de informática. *Revista de Pedagogía*, 38(103), 176-191. <http://www.redalyc.org/pdf/659/65954978009.pdf>
- Trianes, M., Jiménez, M., y Muñoz, Á. (2007). Escuela y competencia social. En *Las relaciones sociales en la infancia y en la adolescencia y sus problemas* (1.^a ed., pp. 159-200). Madrid, España: Pirámide.
- World Health Organization and The Calouste Gulbenkian Foundation (Eds.). (2014). Social determinants of mental health. https://www.who.int/mental_health/publications/gulbenkian_paper_social_determinants_of_mental_health/en/